

# 想 定 献 立 表

別添資料 5

八代市教育委員会

日 曜	献立名(配膳図)	赤			緑			黄			調味料		エネルギー Kcal	たん白質 g
		おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	その他	その他	その他	その他	その他	その他				
1 木	中薬ふりかけ ゴーヤチャンプル 春雨スープ ○牛乳	牛乳 豚肉15 卵20 豆腐15 ペーコン5 ちりめん5 干しわかめ0.3 きざみのり0.5	たまねぎ25 にがうり10 にんじん5 たまねぎ20 にんじん5 ねぎ3 たけのこ5 干しいたけ0.3	精米70 麦7 春雨5 ごま2 ごま油0.8	うすくち0.5 しょうゆ0.5 酒1 みりん0.5 塩 1 チキンガラスープ2 コンソメ0.5 うすくち3 酒2 塩 1 しょうゆ0.1 酒0.3	746	29.1							
2 金	【かみかみメニュー】 かみかみあえ 鶏汁 ○牛乳	牛乳 小さいわしフライ 鶏肉15 厚揚げ20 麦みそ10 さきいか5	もやし10 ごぼう10 にんじん5 ねぎ3 しょうが0.3 こんにやく10 きゅうり10 キャベツ30 にんじん5	精米70 麦7 揚げ油 三温糖1.5 ごま1	酒2 煮干しだし1 酒2 酢1.2 うすくち1.5	607	24.9							
5 月	とうもろこしの塩ゆで ○牛乳	牛乳 鶏肉30	たまねぎ30 にんじん15 かぼちゃ15 ズッキーニ5 にんにく0.3 しょうが0.3 とうもろこし60	ソフトフランスパン50 じゃがいも35 カレールウ6	カレー粉0.1 コンソメ1 チキンガラスープ5 ポークガラスープ5 赤ワイン2 ソース1.1 とんかつソース1.5 塩 しょうゆ0.5 しょうゆ ガラムマサラ0.04	532	23.5							
6 火	枝豆と豆腐の メンチカツ 五色あえ ○牛乳	牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ 干しわかめ0.3 鶏卵20 ちくわ5 ハム5	キャベツ10 にんじん5 ねぎ3 きゅうり15 もやし25 にんじん5	精米70 麦7 揚げ油 でんぶん0.5 春雨2.5 三温糖2.5 ごま1	うすくち4 酒1 出し昆布1 花かつお1 塩 白ワイン0.5 酒0.5 酢3.2 うすくち2.7	602	20.7							
7 水	(ウインナーの カクテルソース) すいか トマト団子の スープ (ドッグパン) セルフドッグ ○牛乳	牛乳 ウインナー30 鶏肉10	たまねぎ15 キャベツ10 トマト10 にんじん5 すいか5	ドッグパン50 三温糖1 小麦粉5 白玉粉5	ケチャップ5 ソース1.2 赤ワイン1.5 塩 コンソメ1 うすくち2.5 しょうゆ 酒1	538	21.6							
8 木	セルフ高菜ごはん (高菜の油いため) 豚肉とごぼうの煮物 ○牛乳	牛乳 豚肉30 魚さうめん15 干しわかめ0.3	たかな漬け25 ごぼう25 にんじん10 いんげん5 干しいたけ0.5 こんにやく20 キャベツ15 にんじん5	精米70 麦7 ごま1 ごま油 三温糖1.5	しょうゆ0.1 みりん0.5 しょうゆ3.5 酒2 みりん2 うすくち4 酒2 塩 出し昆布1 花かつお1 みりん0.3	551	20.8							
9 金	切り干し大根のすのもの さばの塩焼き ○牛乳	牛乳 塩さば 油揚げ2 干しわかめ0.3 麦みそ8.5 米みそ2 とりさきみ5	ねぎ3 たまねぎ15 きゅうり10 切り干し大根3 ごぼう10 にんじん5	精米70 麦7 じゃがいも30 三温糖2 ごま1	煮干しだし1.5 酒1.5 酢1.8 うすくち3 酒1.5	601	26.1							
12 月	パンパンジー 黒糖パン ○牛乳	牛乳 豚ひき肉15 鶏ひき肉10 赤みそ4.5 とりさきみ15	たまねぎ30 にんじん10 たけのこ5 干しいたけ0.5 にんにく0.3 しょうが0.3 きゅうり25 にんじん5 もやし15	黒糖パン50 うどん糖70 ドレッシング6	酒2.5 トウバンジャン0.2 みりん2.2 しょうゆ1.5 塩 酒0.5	587	25.3							
13 火	きゅうりのしそあえ ハンバーグのジャポネソース ○牛乳	牛乳 ハンバーグ 豆腐25 油揚げ3 干しわかめ0.3 麦みそ8 米みそ2.5	たまねぎ10 にんにく0.2 なす5 たまねぎ15 ねぎ3 きゅうり40 にんじん5 しそごはんの素0.5	精米70 麦7 三温糖1	みりん1 酒3 しょうゆ2 酒1.5 煮干しだし1.5 うすくち0.35	615	22.6							
14 水	赤魚のマリネ ○牛乳	牛乳 赤魚 鶏肉20	たまねぎ15 ビーマン5 赤ビーマン5 たまねぎ30 にんじん15 かぼちゃ30 クリームコーン(缶)20 しめじ5	ミルクパン50 小麦粉3 でんぶん3 揚げ油 三温糖2 シチュールウ12	酒1 酢4 塩 1 チキンガラスープ5 白ワイン1 ポークガラスープ5 酒1.5 塩 1 しょうゆ0.5	678	29.0							
15 木	ごまあえ ○牛乳	牛乳 豚肉35	たまねぎ30 にんじん20 こんにやく20 いんげん5 もやし40 にんじん5 枝豆むきみ5	精米70 麦7 じゃがいも75 三温糖1.5 ごま1 ねりごま1.5 三温糖1	しょうゆ6 酒3.5 みりん1.7 酒1 しょうゆ2	602	23.2							
16 金	ぎょうざ 中華あえ ○牛乳	牛乳 ぎょうざ 鶏ひき肉15 豚ひき肉15 豆腐35 赤みそ5 米みそ2	なす20 たまねぎ40 にんじん10 干しいたけ0.5 にんにく0.3 しょうが0.3 ねぎ3 きゅうり35 生きくらげ1 にんじん5	精米70 麦7 ごま油0.5 でんぶん2 三温糖1 ごま油0.8 ラー油0.01 ごま0.5	酒2 しょうゆ3.5 みりん1 トウバンジャン0.2 塩 1 酢1 しょうゆ0.5 うすくち0.5	585	21.9							
19 月	●(該当校)きな粉揚げパン ●(その他)ヨーグルトあえ 丸パン 大豆チョコ ○牛乳	牛乳 ●(該当校)きな粉5 ウインナー20 ヨーグルト15	にんにく0.3 たまねぎ20 にんじん10 キャベツ15 バナナ15 みかん(缶)10 パイン(缶)20 黄桃(缶)20	●(該当校)コッパン50 三温糖5 揚げ油 ●(その他)丸パン50 大豆チョコ じゃがいも25	●(該当校)塩 白ワイン2.5 酒2.5 うすくち1 コンソメ1 塩 1 しょうゆ	579	19.2							
20 火	野菜のナムル 元氣が出るレバー ○牛乳	牛乳 鶏肉35 鶏レバー粉付20 干しわかめ0.8 豆腐20	にんにく0.3 にら5 しょうが0.3 にんじん5 えのき5 ねぎ3 にんじん5 枝豆むきみ5 もやし40	精米70 麦7 小麦粉4 でんぶん4 揚げ油 三温糖1 三温糖1.5 ごま油1.5 ごま1	塩 酒3 うすくち0.5 みりん3 しょうゆ2 コンソメ1 うすくち2.5 酒1.5 塩 酒1 うすくち2 酢2	631	26.1							
21 水	じゃがいものきんぴら 赤魚の西京焼き ○牛乳	牛乳 赤魚 米みそ5 豆腐20 干しわかめ0.3 さつま揚げ5	にんじん5 キャベツ10 えのきたけ3 ごぼう20 にんじん5 こんにやく10 干しいたけ0.3	精米70 麦7 三温糖2 じゃがいも20 ごま1 三温糖1	酒3 みりん4 うすくち4 塩 1 花かつお1 出し昆布1 みりん1.5 しょうゆ2.5 酒2 昆布煮出し5 とうがらし粉0.01	555	22.6							
22 木	生パインサラダ (マゴはん) ○牛乳	牛乳 鶏肉20	たまねぎ30 にんじん15 にんにく0.3 しょうが0.3 生パイン15 パイン(缶)15 レタス10 きゅうり15	精米70 麦7 じゃがいも45 カレールウ15 三温糖1 油	カレー粉0.04 チキンガラスープ3 ポークガラスープ3 赤ワイン1 ソース1 とんかつソース1.2 しょうゆ0.6 塩 1 しょうゆ ガラムマサラ0.03 酢1.5 塩 1	585	18.3							
23 金	【中体連大会応援メニュー】 (ソースチキンカツ) レモンゼリー (マゴはん) きゅうりのピリ辛 ○牛乳	牛乳 チキンカツ 豚肉10 厚揚げ15 麦みそ8.5 米みそ2.5	ごぼう10 にんじん5 キャベツ10 しょうが0.5 こんにやく10 ねぎ3 きゅうり35 にんじん5	精米70 麦7 揚げ油 三温糖1 さつまいも20 三温糖1 ごま油0.8 ラー油0.01 ごま1 レモンゼリー	ソース6 みりん3 酒2 煮干しだし1 酒1.5 酢1 しょうゆ0.5 うすくち0.5	692	22.9							
26 月	●(該当校)きな粉揚げパン ●(その他)フルーツ 丸パン 大豆チョコ ○牛乳	牛乳 ●(該当校)きな粉5 つくね25	たまねぎ20 ねぎ3 にんじん10 キャベツ15 きくらげ0.3 生パイン15 みかん(缶)10 黄桃(缶)20	●(該当校)コッパン50 三温糖5 揚げ油 ●(その他)丸パン50 大豆チョコ 春雨2.5 杏仁豆腐30 三温糖1	●(該当校)塩 チキンガラスープ3 ポークガラスープ2 うすくち3.5 酒2 塩 1 しょうゆ	597	20.2							
27 火	梅おほかあえ 鶏肉の塩こうじ焼き ○牛乳	牛乳 鶏肉50 豆腐15 干しわかめ0.3 うすまぎれ1 赤みそ2 麦みそ8 余かつお0.5	たまねぎ15 なめこ10 きゅうり10 キャベツ10 にんじん5 もやし25 ねりうめ2	精米70 麦7 三温糖1	塩 酒2 米こうじ4.5 みりん1 酒1 出し昆布1 花かつお1 酒0.5 うすくち1	539	26.0							
28 水	揚げ春巻 ○牛乳	牛乳 豚肉15 いか10 うずらの卵20 春巻き	キャベツ15 にんじん5 たまねぎ20 たけのこ5 ねぎ3 干しいたけ0.3 きくらげ0.3	ミルクパン50 三温糖7 ごま油0.8 揚げ油	酒4 チキンガラスープ3 塩 1 ポークガラスープ2 うすくち4 みりん0.3	639	24.1							
29 木	一食やきのり ○牛乳	牛乳 鶏肉20 ちぎりあげ10 うずらの卵25 干しわかめ0.3 焼きのり	こんにやく10 かぼちゃ15 にんじん10 干しいたけ1 いんげん5 キャベツ10 にんじん5 えのきたけ5	精米70 麦7 じゃがいも30 三温糖1	酒1.5 みりん1.2 しょうゆ3 うすくち4 塩 1 花かつお1 出し昆布1	545	22.7							
30 金	ごま酢あえ 太刀魚の甘夏ソース ○牛乳	牛乳 太刀魚唐揚げ 油揚げ2 干しわかめ0.3 麦みそ10	甘夏みかん果汁6 ねぎ3 かぼちゃ30 たまねぎ15 しめじ5 もやし30 きゅうり10 にんじん5	精米70 麦7 揚げ油 三温糖1 三温糖1 ごま1 ねりごま1.5	酢0.2 みりん1 酒2 うすくち1.5 煮干しだし1.5 酒1.5 酒1 酢0.8 うすくち1.2 こいくち0.5	565	17.4							

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。

小学校平均	591	22.8
中学校平均	768	28.4